



Title	Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin, par Livia Kohn
Author(s)	Palmer, DA
Citation	Etudes Chinoises, 2010, v. 29, p. 455-461
Issued Date	2010
URL	http://hdl.handle.net/10722/195621
Rights	Creative Commons: Attribution 3.0 Hong Kong License

Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin, par Livia Kohn
Honolulu: University of Hawaii Press, 2008.

The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts, par Meir Shahar
Honolulu: University of Hawaii Press, 2008.

Compte rendu par David A. Palmer

PRE-PUBLICATION VERSION

Publié dans *Etudes chinoises* 29 (2010), pp. 455-461.

Ces deux ouvrages sur l'histoire du *daoyin* 導引 et des arts martiaux de Shaolin offrent une perspective synthétique sur l'évolution de la culture corporelle chinoise, depuis les Royaumes combattants jusqu'à nos jours. Ancrés dans l'étude sinologique de textes – notamment de manuels de techniques corporelles, allant du *Daoyintu* 導引圖 des Han au *Neigong tushuo* 內功圖說 de la fin des Qing 清 (1644-1911), ces études situent les techniques dans le milieu social, politique et religieux des pratiquants. Si *Chinese Healing Exercises* et *Shaolin Monastery* abordent le sujet à partir d'angles différents – Kohn se concentre spécifiquement sur l'évolution des techniques de *daoyin*, alors que Shahar traite les arts martiaux comme prisme pour étudier l'histoire sociale du temple de Shaolin – les deux livres traitent en fait de la même problématique: comment la tradition chinoise que j'ai ailleurs dénommée “culture corporelle” et qui combine techniques de gymnastique, de respiration et de méditation,¹ a-t-elle pu être employée, au cours de l'histoire, à des fins si multiples? Là où Kohn analyse comment, durant l'époque médiévale, le *daoyin* est intégré à des traditions distinctes de santé et de guérison, de quête de pouvoirs magiques, et de mystique religieuse, pour ensuite intégrer ces fonctions dans un seul système durant les Tang, Shahar, pour sa part, se penche sur comment le *daoyin*, avec ses dimensions thérapeutiques et religieuses, est absorbé aux traditions de combat au tournant des dynasties Ming 明 (1363-1644) et Qing. En effet, le chapitre sur le *daoyin*, le plus long de *The Shaolin Monastery*, est le pivot du livre de Shahar. Les deux ouvrages sont donc très complémentaires et nous donnent de bonnes perspectives historiques pour mieux comprendre les multiples applications et permutations de la culture corporelle chinoise dans le monde contemporain, qu'il s'agisse du *qigong*, du *taijiquan* ou des arts martiaux.

Dans *Chinese Healing Exercises*, Kohn se donne le double objectif de définir et de situer le *daoyin* comme objet d'étude sinologique, et de donner une présentation historique de l'évolution des techniques qui soit utile pour les pratiquants occidentaux contemporains. L'ouvrage contient de nombreuses traductions de textes didactiques et des discussions détaillées sur des points techniques, qui donnent aux lecteur la possibilité d'“incorporer” l'histoire du *daoyin* en essayant soi-même les méthodes décrites dans les textes. En même temps, l'auteur essaie d'identifier qui étaient les pratiquants de ces techniques, dans quel milieu social ils vivaient, et pour quels fins ils pratiquaient le *daoyin*.

Kohn identifie quatre corpus de textes sur le *daoyin*, qu'elle associe à autant de phases historiques dans l'évolution de la tradition, à commencer par les manuscrits médicaux des Han antérieurs, découverts à Mawangdui et à d'autres sites, tels que le *Daoyintu* et le *Yinshu* 引書. Ces textes décrivent des techniques gymnastiques employées à des fins strictement hygiéniques par l'aristocratie de l'époque – la pratique du *daoyin* est

¹ David A. Palmer, *La fièvre du qigong: guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Paris: EHESS, 2005, p. 19.

une marque de distinction de l'aristocrate, qui a le loisir de nourrir son principe vital par une discipline douce et raffinée, et de faire rédiger et collectionner des textes auprès de maîtres lettrés. L'auteur considère que ces techniques constituent le noyau originel du *daoyin*, qui ne visent pas des états supérieurs ou des fins religieuses, et, suivant Donald Harper,² contraste ces manuscrits avec les descriptions de techniques du corps dans les textes mystiques et philosophiques tels que le *Daodejing*, le *Zhuangzi*, le *Neiye*, etc. (p. 29) Kohn exclut donc ces derniers de la discussion. Mais on peut se demander si un tel choix est justifié, où s'il suit simplement un *a priori* selon lequel le *daoyin* serait à l'origine une pratique strictement de santé, auquel, au fil des siècles, se seraient greffés de plus en plus de contenus magiques, mystiques et religieux (je reviendrai sur ce point plus loin).

En effet, dans la deuxième phase historique décrite par Kohn, celle de l'époque médiévale (4e-7e s.), apparaissent trois types de pratiquants, en lien avec la chute des Han orientaux 東漢 (25-220) et le repli des élites du Nord vers le Sud: des fonctionnaires du nouveau régime, qui pratiquent le *daoyin* comme technique de santé et de longévité, afin de profiter pleinement des plaisirs de la vie de cour; des ermites (dont la figure exemplaire est Ge Hong 葛洪 [283-343]), qui se retirent de la société, recherchent des pouvoirs magiques et l'elixir d'immortalité, et pratiquent le *daoyin* pour renforcer leur *qi* et leurs pouvoirs d'exorcisme; et des membres de la noblesse déchue du Sud, mystiques du mouvement taoïste du Shangqing 上清, qui recherchent le contact avec les divinités, et pratiquent des méditations sur les paysages divins du corps intérieur. Si les pratiques de ces groupes continuent la tradition des manuscrits des Han – modération dans l'alimentation et le sexe, intégration de techniques de gymnastique et de souffle – on retrouve de nouveaux éléments tels que des séquences définies de postures, circulation de la salive, claquage des dents, auto-massages, et la connection avec des puissances spirituelles, qu'il s'agisse de démons à expulser ou des divinités à convoquer.

Dans le chap. 3, Kohn analyse en détail le *Daoyinjing* 導引經, seul texte du Canon taoïste voué exclusivement au *daoyin*, qui semble dater des Tang 唐 (618-907). Ce texte amorce une tendance à intégrer les différentes formes et fonctions du *daoyin* en une seule synthèse: on y retrouve aussi bien des techniques de guérison de symptômes concrets; des séquences de postures à pratiquer régulièrement pour s'assurer santé et longévité, et des méthodes de méditation et de visualisation qui visent à mettre le pratiquant en lien avec des forces spirituelles. Cet effort de synthèse est encore plus évident dans l'œuvre des grands taoïstes des Tang, Sun Simiao 孫思邈 (581-682) et Sima Chengzhen 司馬承禎 (647-735), qui intègrent guérison, longue vie et transcendance dans un système complet de culture corporelle et spirituelle, qui est à la base de toutes les méthodes de *daoyin* répandues jusqu'à présent.

La quatrième phase est celle des Song 宋 (960-1279) -Ming-Qing, période marquée par la dissémination à très grande échelle des techniques du corps, auprès d'un public friand de techniques de santé, de salut et de contact avec les dieux. Des méthodes populaires jusqu'à nos jours, telles que la "Danse des cinq animaux" (*wuqin xi* 五禽戲) et les "Huit brocades" (*baduanjin* 八段錦) apparaissent. L'alchimie intérieure (*neidan* 內丹) devient également une forme répandue de pratique spirituelle, développant un système de méditation et de spéculations cosmologiques sur la base de techniques de *daoyin*. L'innovation la plus importante durant cette période est l'émergence de la culture chinoise des arts martiaux, produit de la fusion des arts manuels de combat avec les techniques de *daoyin* et leurs fonctions thérapeutiques, hygiéniques et spirituelles. En effet, c'est à travers les arts martiaux, aussi bien dans sa pratique concrète que dans ses

² Donald Harper, *Early Chinese Medical Manuscripts: The Mawangdui Medical Manuscripts*. London: Wellcome Asian Medical Monographs, 1998.

représentations dans la culture populaire (romans et, aujourd'hui, cinéma et séries télévisées) que la culture corporelle chinoise connaît le plus grand impact.

Si Kohn évoque la fusion du *daoyin* et des arts martiaux, c'est dans *The Shaolin Monastery* que nous trouvons une étude systématique sur comment cette fusion s'est opérée, à travers l'histoire du temple de Shaolin. Shaolin est mondialement connu pour ses arts de combat, et le nom de "Shaolin" est devenu, en Chine comme ailleurs, quasiment synonyme des arts martiaux chinois – à tel point qu'on oublie facilement que Shaolin est d'abord un monastère bouddhiste, dans lequel la tradition des "arts du poing" (*quanshu* 拳術) n'apparaît qu'à la fin du 16^e siècle, plus d'un millénaire après la fondation du temple. Shahrar démontre que c'est à partir du 7^e siècle que le temple se trouve impliqué dans des combats militaires, d'abord lorsque les moines défendent le temple contre des bandits en 610, ensuite lorsqu'ils prêtent main forte aux forces de Li Shimin 李世民, futur empereur, contre son ennemi Wang Shichong 王世充, qui avait occupé le domaine du monastère. Grâce à cet exploit, Shaolin bénéficiera du patronage de la cour des Tang, et la réputation guerrière des moines de Shaolin commence à se répandre. Mais Shahrar souligne qu'aucune source ne décrit les techniques de combat employées par les moines de Shaolin à cette époque, et conclut qu'il est probable qu'il n'y avait pas de "méthode Shaolin," les moines employant les mêmes armes et techniques que tout autre guerrier des Tang.

La "spécialité" de Shaolin n'apparaît que dans les textes des Ming, où l'on retrouve des références au temple et à ses moines guerriers dans tous les genres de la littérature de l'époque. Shaolin était devenu célèbre, dans une époque où, avec le déclin de l'armée régulière des Ming, le phénomène des "moines guerriers" (*sengbing* 僧兵) devint fort répandu, alors même que se développe la culture *jianghu* 江湖 des maîtres itinérants des arts de combats.

Mais la renommée de Shaolin fut d'abord pour ses techniques du bâton, *gunfa* 棍法. Ce n'est qu'au 17^e siècle que les formes de combat à main nue, le *quan* 拳, se développent considérablement, et qu'apparaissent des techniques telles que le *taijiquan* 太極拳, le *xingyiquan* 形意拳 et celles de Wudang et de Shaolin. Toutes ces techniques intègrent les méthodes de discipline gymnastique, respiratoire et mentale du *daoyin* avec les principes du *quan*. Le premier texte à explicitement réaliser cette synthèse est le *Yijinjing* 易勁經 de 1624, qui intègre les gestes de combat à la vision taoïste de la cosmologie du corps et aux méthodes d'entraînement du *qi*. Par la suite, tous les manuels d'arts martiaux se baseront sur les principes fondamentaux du *daoyin*. Ainsi, les fonctions militaire, thérapeutique et spirituelle sont intégrées dans une seule discipline corporelle.

Shahrar s'interroge sur les causes de cet engouement pour les arts martiaux durant le siècle de transition entre les Ming et les Qing. Une des explications possibles serait liée au nouvel intérêt des lettrés, lamentant la faiblesse des chinois face aux "barbares" mandchous, pour les techniques de lutte du petit peuple. Ainsi, ils se mettent à écrire sur des pratiques jusque-là ignorées, et les enrichissent d'une cosmologie élaborée et de la tradition plus élitiste du *daoyin* (p. 178). Cette tendance à l'intériorisation corporelle et symbolique, qui reflète le souci de résistance ethnique des Han face aux Mandchous, est le plus explicite dans les formes du Wudangshan taoïste, appelées *neijia* 內家, de l'intérieur, par contraste avec les techniques de Shaolin bouddhiste, appelées *waijia* 外家, de l'extérieur, et par association péjorative, de l'étranger.

Mais Shaolin ne fut pas de reste: généreusement soutenu par les empereurs des Ming, réputé pour sa loyauté envers la dynastie déchue, le monastère perd le soutien impérial durant les Qing, et tombe en ruines. Shaolin devient une légende, ses moines, devenus rebelles, errant dans les marais. Dans le mythe de fondation de la société secrète

du Tiandihui 天地會 (les “triades”), ce sont des moines de Shaolin, fuyant la persécution des Qing, qui se réfugient vers le Sud et fondent la confrérie initiatique pour “renverser les Qing et restaurer les Ming” 反清復明. Ces mythes nourrissent les suspicions des Qing, qui craignent l’implication des moines de Shaolin – et, plus généralement, des maîtres des arts martiaux – dans les révoltes sectaires et paysannes.

Avec le renversement des Qing, les arts martiaux retrouvent une nouvelle légitimité. Dénommés “arts nationaux” (*guoshu* 國術) durant la période républicaine (1911-1949), ils sont intégrés au projet moderne de construction de la nation chinoise, aussi bien par les régimes nationaliste que communiste, et deviennent une forme de sport de masse. Les arts martiaux furent l’un des principaux courants ayant alimenté la “fièvre du qigong” (*qigong re* 氣功熱) des années 1980 et 1990. Le *qigong* fut durant les décennies post-mao le principal véhicule de propagation des techniques du *daoyin*; si, après la suppression du Falungong, la plupart des organisations de *qigong* furent interdits, la transmission populaire du *daoyin* n’a pas été interrompue. En effet, dans le chap. 6 de *Chinese Healing Exercises*, Kohn souligne que les seules formes légales de *qigong* à être enseignées dans les parcs chinois depuis le début des années 2000, sont justement des séquences classiques de *daoyin*. Les techniques sont également transmis dans le contexte du *yangsheng* 養生 (nourrir le principe vital) de la médecine chinoise et du taoïsme, et en occident par des maîtres tels que Mantak Chia 謝明德. Dans la mouvance du Nouvel âge et des thérapies alternatives, le brassage des cultures corporelles de différentes civilisations produit des formes nouvelles, intégrant les principes du *daoyin* au yoga, à la macrobiotique, etc.

Les pratiques de culture corporelle chinoise continuent de se répandre, aussi bien en Chine qu’ailleurs. Les ouvrages de Kohn et de Shahar nous permettent de comprendre la profondeur historique de ce phénomène. Les similitudes fondamentales entre des techniques aussi diverses que le *qigong*, le *taijiquan*, et d’autres formes d’arts martiaux et de pratiques spirituelles, tiennent au fait que ces techniques sont des élaborations du *daoyin*, appliquées à des fins variées. Le *daoyin* intègre, en une seule discipline du corps et de l’esprit, un moyen de poursuivre, en même temps, consécutivement ou exclusivement, l’une ou l’autre de plusieurs fonctions: guérison, santé, magie, transcendance spirituelle ou combat martial. Ces deux ouvrages nous montrent que cette intégration est le résultat d’un long processus historique, qui a duré plus de deux millénaires, et continue aujourd’hui.

Tel que décrit par Kohn, ce processus aurait débuté par un *daoyin* purement corporel, pratiqué pour des motifs de santé, mais qui aurait élaboré et synthétisé, au fil des siècles, des usages de plus en plus variés et complexes. Shahar reprend ce récit en situant la naissance des arts martiaux chinois (tels qu’ils sont connus aujourd’hui) au 17^e siècle, au moment où l’art de combat se conjugue à un *daoyin* qui intègre déjà des fonctions de guérison et de quête spirituelle.

Un tel schéma nous donne un fil conducteur pour comprendre l’évolution de la profusion infinie de techniques chinoises de culture corporelle. Mais je reste dubitatif sur les phases initiales d’une telle évolution. J’ai remarqué plus haut que Kohn, dans sa présentation des origines du *daoyin*, insiste sur la nature purement thérapeutique des techniques décrites dans les manuscrits de Mawangdui, par contraste avec les pratiques mystiques décrites dans le *Laozi* 老子, le *Zhuangzi* 莊子 et le *Neiye* 內業, qu’elle exclut donc de la discussion. Or Harold Roth, dans son étude sur le *Neiye*, qu’il considère justement comme un traité de mystique, souligne l’importance des techniques d’entraînement respiratoire et corporel, et même d’alimentation, dans la voie mystique

décrite par le texte.³ On retrouve des phrases et des formules identiques sur les pratiques du souffle, la circulation du *qi* et les postures de méditation assise dans le *Neiye* et certains des manuscrits d'hygiène macrobiotique de Mawangdui (Roth, p. 168-169) – mais ces pratiques sont employées à des fins différentes – santé et longue vie dans les manuscrits de Mawangdui, mystique dans le *Neiye*. Et, dans son analyse des passages du *Zhuangzi* qui se moquent du *daoyin* et des pratiques de longue vie, Roth considère que ces critiques sont motivées par la confusion qui existait entre les pratiques de santé et celles de mystique – confusion qui existe justement parce que ces pratiques se ressemblent tant! (Roth, p. 168-172.). Ainsi, il est clair que, dès la période des Royaumes combattants 戰國 (475-221 av. J-C), la culture corporelle est déjà employée à plusieurs fins différentes – mais il manque la notion d'un seul système d'entraînement, intégrant toutes les fonctions. De même, si Shahar souligne que c'est au 17^e siècle que les concepts et symboles taoïstes sont intégrés aux techniques de combat, il mentionne en passant que, dès les premiers siècles de notre ère, la maîtrise de l'épée est une importante discipline taoïste (dans le contexte de rituels d'exorcisme, le taoïste jouant le rôle de combattant contre les démons) – et cite un texte des Han, le *Wuyue chunqiu* 吳越春秋, dans lequel les techniques de respiration et de circulation du *qi* font partie intégrante de l'apprentissage de l'épée (p. 156). S'il est donc clair que la culture corporelle connaissait des usages multiples durant l'antiquité, des recherches plus poussées seront requises pour comprendre les liens entre les applications hygiéniques, religieuses et martiales à cette époque.

Chinese Breathing Exercises et *Shaolin Monastery* sont d'importantes contributions à l'histoire sociale de la culture corporelle chinoise. Les deux ouvrages soulignent l'importance fondamentale du *daoyin* comme noyau commun d'une grande diversité de techniques, et nous offrent un schéma historique pour comprendre comment le *daoyin* a pris forme dans des contextes sociaux précis, en intégrant des fins de plus en plus variées. Mais d'autres études seront requises pour mettre ce schéma à l'épreuve et débroussailler les origines de cette évolution dans la Chine antique.

David A. PALMER
Université de Hong Kong

³ Harold D. Roth, *Original Tao: Inward Training (Nei-yeh) and the Foundations of Taoist Mysticism*. New York: Columbia University Press, 1999.